

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON

POSGRADO DE PSICOLOGIA
MAESTRIA EN PSICOLOGIA CON
ORIENTACION LABORAL Y
ORGANIZACIONAL



PROYECTO FINAL DE CAMPO

IMPLEMENTACION DE UN PROGRAMA DE HIPNOSIS
ERICKSONIANA EN FACTORES DE ESTRES,
AUTOESTIMA Y OPTIMISMO EN GRUPOS DE TRABAJO.

PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRIA EN
PSICOLOGIA CON ORIENTACION LABORAL
Y ORGANIZACIONAL

PRESENTA:

LIC. LUIS RAMON PEREZ VILLEGAS

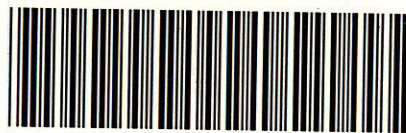
DIRECTOR: MTRO. ARNOLDO TELLEZ LOPEZ

REVISORES:

MTRO. ALVARO ANTONIO ASCARY AGUILLON

DR. EDUARDO LEAL BELTRAN

MONTERREY, NUEVO LEON, JUNIO DEL 2013



1080206059



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
POSGRADO DE PSICOLOGÍA
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CON
ORIENTACIÓN LABORAL Y
ORGANIZACIONAL



PROYECTO FINAL DE CAMPO

IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE HIPNOSIS ERICKSONIANA EN
FACTORES DE ESTRÉS, AUTOESTIMA Y OPTIMISMO EN GRUPOS DE
TRABAJO.

PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CON
ORIENTACIÓN LABORAL Y ORGANIZACIONAL.

PRESENTA:

LIC. LUIS RAMÓN PÉREZ VILLEGAS.

DIRECTOR:

MTRO. ARNOLDO TÉLLEZ LÓPEZ.

REVISORES:

MTRO. ALVARO ANTONIO ASCARY AGUILLÓN.

DR. EDUARDO LEAL BELTRÁN.

MONTERREY, NUEVO LEÓN, JUNIO DEL 2013.

AGRADECIMIENTOS.

Quiero agradecer en primer lugar a mi esposa Erika, quien siempre está a mi lado creyendo en mí de tal manera que fortalece mi valor, soy muy afortunado de estar a su lado.

También a mis padres Luis Ramón y Socorro, por su apoyo en el proceso de la Maestría y por el significado tan especial que le han dado a mi decisión de tomarla.

Gracias a mi Director de Proyecto, Mtro. Arnoldo Téllez López, por su gran apoyo en la conceptualización y desarrollo del mismo, además de la confianza depositada en un servidor.

A mis revisores, el Dr. Eduardo Leal Beltrán, quien me impulsó a la acción y me retroalimentó sabiamente en su calidad de revisor y el Mtro. Alvaro Ascary Aguillón, cuyo apoyo me permitió darle el contexto adecuado al material.

Mi reconocimiento para el Mtro. Luis Guillermo Segura Herrera, por la gran ayuda brindada en el análisis estadístico y en sus aportes para la correcta presentación de este proyecto. A Lenin que me orientó para pulir la redacción y presentar el estilo adecuadamente.

Gracias a mis profesores y compañeros de la Maestría por la experiencia de aprendizaje que representó para mí su acompañamiento en este proceso.

RESUMEN.

El objetivo de este estudio es evaluar el impacto de la hipnosis ericksoniana respecto a los factores de estrés, autoestima y optimismo en una muestra de dos organizaciones, del giro educativo y de servicios comerciales, la cual se conformó por un total de 25 personas. Análisis: se realizó un test-postest, aplicando las Escalas de Estrés Percibido (PSS), de Autoestima de Rosenberg y LOT-R de Optimismo, además de una pregunta escala de 10 reactivos para autoevaluación de la relajación personal. Resultados: respecto a los análisis de comparación de medias, la escala de estrés percibido no arroja diferencias significativas al comparar el test-postest; sin embargo si se observa un cambio significativo en las escalas de autoestima y optimismo. Del mismo modo respecto a la pregunta escala de relajación personal, también se obtuvo un cambio significativo en el antes y después de la intervención. Conclusiones: La investigación demostró que la hipnosis ericksoniana tiene un impacto positivo en factores de autoestima, optimismo y relajación personal, sin embargo no en el estrés percibido, por lo que se recomienda para futuras investigaciones mayor control de la muestra para poder ubicar claramente la variable estrés laboral y tener una mejor referencia respecto a que cambio se puede producir al implementar una intervención para la modificación de la misma.

Palabras Clave: estrés, autoestima, optimismo, relajación, hipnosis ericksoniana.

4.1. Discusión.....	35
CAPITULO 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	39
AGRADECIMIENTOS	3
RESUMEN.....	4
CAPITULO 1. INTRODUCCIÓN.....	7
1.1. Introducción.	7
1.2. Objetivo General.	8
1.2.2. Objetivos específicos.	8
1.3. Justificación.	9
1.4. Preguntas de Investigación:.....	10
1.5. Delimitación y Limitaciones:.....	10
CAPITULO 2. MARCO TEÓRICO	12
2.1. Estrés.....	12
2.1.1. Consecuencias del estrés en la salud física.....	13
2.1.2. Consecuencias del estrés en el comportamiento.	14
2.1.3. Estrés laboral.....	15
2.2. Organización.....	16
2.3. Autoestima.....	17
2.3.1. Beneficios de la autoestima.....	17
2.4. Optimismo.....	18
2.4.1. Beneficios del optimismo.....	20
2.5. Hipnosis.....	20
2.5.1. Hipnoterapia.....	21
2.5.3. Hipnosis Ericksoniana.....	21
2.5.4. Inducción Hipnótica.....	23
2.5.5. Sugestiones en hipnosis.....	23
2.5.6. Beneficios de la hipnosis en la salud.....	25
2.5.7. Hipnoterapia de Grupo.....	26
CAPITULO 3. MÉTODO	28
3.1. Diseño.....	28
3.2. Definición de variables.....	28
3.3. Sujetos.....	28
3.4. Escenario.....	28
3.5. Instrumentos.....	29
3.6. Procedimiento.....	29
CAPITULO 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	32
4.1 Resultados de Estrés.....	33
4.1 Resultados de Optimismo	32
4.2. Resultados de Autoestima.....	32
4.3. Resultados de Escala de Relajación.....	33

4.4. Discusión.....	35
CAPITULO 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	39
5.1. Conclusiones.	39
5.2. Limitaciones del estudio.....	40
5.3. Recomendaciones a futuro.	41
REFERENCIAS.....	42
ANEXOS	45
Anexo 1. PSS Escala de Estrés Autopercebido	45
Anexo 2. Escala de Autoestima de Rosenberg.....	46
Anexo 3. Escala LOT-R.....	47
Anexo 4. Técnica 1.	48
Anexo 5. Técnica 2.	52
Anexo 6. Técnica 3.	55
Anexo 7. Fotografías.....	58
Anexo 8. Fotografías.....	59

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN.

1.1. Introducción.

En su publicación -Sensibilizando sobre el Estrés Laboral en los Países en Desarrollo-, la Organización Mundial de la Salud, (2008), asevera que: “El estrés relacionado al trabajo puede conducir a diversos problemas de salud que afectan la salud fisiológica y psicológica, así como el proceso cognitivo y las conductas del trabajador”. Es por eso que su adecuado tratamiento en las organizaciones puede considerarse una necesidad que reclama atención y recursos.

Greenberg, et al (1992) consideran que la función psicológica de la autoestima consiste en proteger al individuo de la ansiedad, esto lo hacen basandose en investigaciones que indican que quienes tienen baja autoestima suelen ser ansiosos, que la ansiedad aumenta cuando la autoestima se ve amenazada y que las estrategias que protegen a la autoestima reducen la ansiedad.

En su estudio sobre -Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento-, (Martínez-Correa, Reyes del Paso, García-León, & González-Jareño, 2006) encontraron evidencia de que “Los sujetos optimistas manifiestan un estilo de afrontamiento del estrés definido en términos de una mayor utilización de estrategias de afrontamiento activo, en comparación con los pesimistas, que optan por las estrategias de afrontamiento pasivo”.

Téllez (2007) definió la hipnosis como “Un foco concentrado de atención que nos

guía a una estado especial de conciencia, en el cual pueden evocarse en forma involuntaria experiencias previamente aprendidas. Este estado se caracteriza por un incremento en la sugestionabilidad y la capacidad de modificación de la percepción, memoria y del funcionamiento del sistema nervioso autónomo”.

La relación entre estrés, autoestima y optimismo, aunada a las capacidades de la hipnosis clínica para modificar la percepción, conforma un contexto propicio para indagar el impacto que ésta puede tener en los mencionados factores.

1.2. Objetivo General.

- Evaluar el impacto de la hipnosis ericksoniana en factores de estrés, autoestima y optimismo en una muestra de giros organizacionales educativo y de servicios.

1.2.2. Objetivos específicos.

- Determinar la tendencia de los índices de estrés percibido a nivel pre test y pos test a nivel muestra total y por giro organizacional.
- Determinar la tendencia de los índices de autoestima a nivel pre test y pos test a nivel muestra total y por giro organizacional.
- Determinar la tendencia de los índices de optimismo a nivel pre test y pos test a nivel muestra total y por giro organizacional.

1.3. Justificación.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2008) “debido a la globalización y a los cambios en la naturaleza del trabajo, las personas en los países en desarrollo tienen que lidiar con un aumento en el estrés laboral”.

Además en estudios se ha encontrado una relación entre el estrés, la autoestima (Greenberg, et al 1992) y el optimismo (Martínez-Correa, et al 2006).

De esta manera, al retomar definiciones y descripciones conocidas de cada uno de estos factores, se podrá establecer el contexto en el que ellos se relacionan entre sí y la manera en que la hipnosis clínica puede intervenir.

Lazarus & Folkman (1984) definen el estrés psicológico como “una relación particular entre la persona y el entorno que la persona considera exigente o que excede sus recursos y pone en peligro su bienestar”, puede notarse que los autores describen el estrés como el resultado de las evaluaciones subjetivas que realizan las personas sobre las exigencias que su entorno les plantea y la capacidad que perciben en sí mismos para hacer frente a ellas.

Aguilar Kubli (1993) dice que la autoestima “es la aceptación incondicional de tí mismo, sin juicio destructivo alguno, que te permite optar por los sentimientos más humanos, amigables y confortables a ti mismo y te ayuda a sortear óptimamente cualquier circunstancia”.

Otro aspecto importante que también puede vincularse con el manejo del estrés y la autoestima es el optimismo. De esto último podemos retomar a Rojas (2010) quien afirma que “El optimismo no es un ejercicio mental o intelectual, sino una fuerza que nos ayuda a conquistar metas, a resistir la desgracia, a vencer la enfermedad, a relacionarnos con los demás”.

Parafraseando a Téllez (2007) quien describe a la hipnosis como un estado especial de conciencia que capacita a la persona para modificar sus percepciones acerca de lo que sucede en su entorno y dentro de sí mismo, se ha planteado el presente estudio para tener una medición más clara de la verdadera contribución de la hipnosis ericksoniana grupal en estrés laboral y factores relacionados como son la autoestima y el optimismo.

1.4. Preguntas de Investigación:

¿Será eficaz el implementar un programa de Hipnosis ericksoniana a fin de contribuir en el bienestar personal y laboral del talento humano (Grupo Autofin y Secretaría de Educación) en factores como el estrés, autoestima y optimismo?

1.5. Delimitación y Limitaciones:

La limitación encontrada en este estudio, podría ser que el tanto el grupo de 10 trabajadores de la Organización Grupo Autofin Monterrey, como las 15 personas que trabajan en la Secretaría de Educación, dependencia del Gobierno de Nuevo León, solo son una pequeña muestra en relación al número de trabajadores de su respectiva

CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO.

2.1. Estrés.

Lazarus y Folkman (1984) definieron el estrés como “una relación particular entre la persona y el entorno que la persona considera exigente o que excede sus recursos y pone en peligro su bienestar”. Arie Shirom (1998) afirma que “Existe un consenso básico acerca del principio de que el estrés relacionado con el trabajo puede influir en determinados comportamientos, como el ausentismo, la drogadicción, las alteraciones del sueño, el tabaquismo y el consumo de café”.

Se dice que el estrés se produce cuando hay un desequilibrio percibido entre la presión y los recursos de afrontamiento para una situación particular.

Dependiendo del nivel de presión, el estrés puede ser descrito de diferentes maneras:

Hipoestrés – tener muy poca presión o aburrimiento pueden ser una fuente de estrés, a menudo tomando la forma de emoción contenida, frustración o apatía y depresión.

Euestrés - a la presión óptima, el individuo prospera y maximiza su rendimiento, permite a las personas acceder a capacidades mentales y físicas ocultas.

Hiperestrés, en esta etapa, la persona es probable que se sienta fuera de control o en pánico e incapaz de afrontar correctamente la situación.

Distress - es probable que quien lo padece sufra de problemas de salud y un deseo de escapar de la situación. (Cranwell-Ward & Abbey, 2005)

Se ha descrito el proceso de estrés, como la interacción entre los siguientes elementos:

1. *La persona* - la manera en que la situación es percibida, influida por su personalidad, sus procesos de pensamiento, y su estado de bienestar/resiliencia.
2. *La situación* - que da el contexto percibido por el individuo como más o menos estresante
3. *Los factores de estrés/presión* - la presión generada tanto externa como internamente.
4. *La reacción* - de la persona a las presiones que él/ella percibe que está experimentando.
5. *Las estrategias* - utilizadas por la persona para hacer frente a la situación (Cranwell-Ward & Abbey, 2005).

2.1.1. Consecuencias del estrés en la salud física.

Hawkins (2006), afirma que “Las enfermedades relacionadas con el estrés pueden ser el resultado de cambios conductuales y fisiológicos, o una interacción entre ellos”.

Se afirma que el estrés provoca cambios en la activación simpática a través de la producción de catecolaminas y la activación del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal mediante la producción de cortisol. Estos cambios pueden impactar directamente sobre la salud y en la aparición de enfermedades. Y se detalla de la siguiente manera:

1. Activación simpática:

La producción prolongada de adrenalina y noradrenalina puede traer como consecuencias:

- la formación de coágulos sanguíneos;
- el incremento en la presión sanguínea;
- el incremento del ritmo cardíaco;
- latido cardíaco irregular;
- depósitos de grasa;
- formación de placas; e
- inmunosupresión.

Esos cambios pueden incrementar el riesgo de enfermedad cardíaca, enfermedad renal y exposición a infecciones.

2. Activación Hipotalámica-Hipofisaria-Adrenal:

La prolongada producción de cortisol puede resultar en.

- disminución de la función inmunológica; y
- daño neuronal en el hipocampo.

Estos cambios pueden incrementar el riesgo de infecciones, problemas psiquiátricos y pérdidas de la memoria y concentración. (Ogden, 2004)

2.1.2. Consecuencias del estrés en el comportamiento.

Kahn y Byosiére (1992) citados por Arie Shirom (Enciclopedia OIT, 1998)

afirman que “Existe un consenso básico acerca del principio de que el estrés relacionado con el trabajo puede influir en determinados comportamientos, como el ausentismo, la drogadicción, las alteraciones del sueño, el tabaquismo y el consumo de café”.

2.1.3. Estrés laboral.

Para Lennart Levi en su artículo Factores Psicosociales, Estrés y Salud, incluido en la Enciclopedia de la Organización Internacional del Trabajo (1998), “el estrés es, un estereotipo en las respuestas del cuerpo a influencias, exigencias o presiones.”

Tomando como base el análisis hecho por Cranwell-Ward & Abber (2005), las principales razones por las que el estrés se ha colocado entre las más altas prioridades de las organizaciones se resumen a continuación:

- La globalización ha traído consigo una serie de desafíos que ponen a las personas bajo una presión extra. Los involucrados tienen que adaptarse al trabajo transcultural, respondiendo a diferentes estilos de gestión, y con frecuencia aumentando la jornada laboral trabajando en diferentes zonas horarias.
- En tiempos económicos difíciles, hay una expectativa del personal de incrementar la productividad empleando menos recursos.
- Los últimos años han traído cambios tecnológicos sin precedentes. Mientras que algunos de estos cambios son positivos, ha sido identificado un impacto negativo, resultante de acceso constante a los teléfonos móviles y al internet, lo que hace posible el trabajo siete días a la semana.

- En los últimos 20 años las organizaciones han pasado dramáticamente de tener estructuras y formas de trabajo rígidas a desarrollar sistemas más flexibles, a menudo reduciendo su tamaño. Si bien, es cierto que los cambios fueron bien recibidos por muchos, también es verdad que son capaces de crear inseguridad, incertidumbre y estrés asociado.
- Frente a las presiones del trabajo y la familia, muchos luchan para lograr y mantener un equilibrio apropiado en su vida. Los cambios demográficos traen como consecuencia una fuerza laboral envejecida y mujeres dedicadas a la crianza de los hijos, así como al cuidado de parientes mayores.

2.2. Organización.

Gibson, Ivancevich, & Donnelly (2001) definen a la organización como “una unidad coordinada que consiste de por lo menos dos personas, quienes trabajan hacia una meta o metas en común” y describen a las organizaciones como “entidades que le permiten a la sociedad perseguir logros que no se pueden obtener por individuos actuando solos”.

Otra manera en que ha sido definida es la siguiente:

Una organización es una unidad social conscientemente coordinada, integrada por un grupo de personas, que trabajan juntos con una meta o un conjunto de metas en común sobre una base relativamente continua. Las empresas manufactureras y de servicios son organizaciones y también lo son las escuelas, hospitales, iglesias, unidades militares, tiendas minoristas, departamentos de policía, organizaciones de voluntarios, empresas de

nueva creación y agencias gubernamentales locales, estatales y federales. (Robbins & Judge, 2013)

2.3. Autoestima.

Para Lemme (2003) "El componente afectivo del sí mismo es la autoestima. Representa los sentimientos del individuo hacia el sí mismo y la evaluación del mismo, así como la ponderación de su valor en un continuo que va de lo positivo a lo negativo."

Acerca de la influencia de la hipnosis en la autoestima, se ha escrito lo siguiente:

La hipnosis es una herramienta poderosa para el cambio. Puede modificar cómo piensas y cómo te sientes en niveles profundos. Por años, los hipnoterapeutas han ayudado a sus clientes a incrementar sus sentimientos de auto-aceptación y valía utilizando la alta sugestionabilidad producida por el estado de trance para cambiar la programación negativa del pasado. (Mckay & Fanning, 2000)

2.3.1. Beneficios de la autoestima.

Sobre los beneficios que una autoestima alta trae a la vida de las personas, se puede resaltar lo siguiente:

El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta virtualmente en forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en el trabajo, el amor o el sexo, hasta nuestro proceder como padres y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida. (Branden, 2010)

Acerca de la autoestima en los lugares de trabajo, Branden afirma que:

La autoestima puede ser el recurso psicológico más importante que tenemos para ayudarnos a afrontar los retos del futuro. Ese desafío es especialmente evidente en el lugar de trabajo donde se está haciendo evidente que la autoestima no es un lujo sino una necesidad emocional de supervivencia.

La investigación reciente está ayudando a clarificar el papel importante que la autoestima juega en nuestra capacidad de asumir riesgos, aprender nuevas habilidades, ser creativo, tener retroalimentación, hacer frente a los demás con justicia y benevolencia, ser productivos y asertivos. Necesitamos cultivar estos rasgos importantes para poder funcionar de manera óptima en nuestras familias, organizaciones y comunidades. (Branden, The Power of Self-Esteem, 1992)

2.4. Optimismo.

Sobre este tema Avia Aranda & Vázquez Valverde (1998) dicen que “el optimismo alude a la capacidad de anticipar que la expectativa de futuro va a traer cosas mejores; en realidad, no es algo racional que esté basado en el cálculo de probabilidades”.

Seligman, (2006) afirma que “Las organizaciones, grandes o pequeñas, necesitan optimismo; ellas necesitan personas con talento y empuje que también sean optimistas.”

Sobre como las organizaciones pueden tomar ventaja del optimismo, Seligman refiere lo siguiente:

Hay tres maneras en que una organización puede utilizar la ventaja del optimismo.

1. Su empresa puede seleccionar individuos optimistas para completar sus plantillas.

Comparados con los pesimistas, los individuos optimistas producen más,

especialmente bajo presión. El talento y la unión por sí mismos no son suficientes.

Como hemos visto, sin una creencia inquebrantable de que usted puede tener éxito, el talento y un impulso implacable pueden quedar en nada. Más de cincuenta empresas ahora utilizan cuestionarios sobre optimismo en sus

procedimientos de selección para identificar personas que no solo tengan talento y empuje, sino también el optimismo necesario para el éxito. Esta capacidad de

seleccionar para el optimismo ha demostrado ser especialmente importante en

trabajos que tienen altos costos de reclutamiento y formación, además de una alta

tasa de rotación. Seleccionar para el optimismo reduce la pérdida de mano de obra

costosa y mejora la productividad y la satisfacción laboral de todo el equipo.

2. La segunda forma en que una empresa puede utilizar el optimismo es la colocación. El optimismo fuerte es una virtud evidente para trabajos con «frustración elevada» y de «estrés elevado», mismos que requieren iniciativa, persistencia y audacia.

Cómo es obvio, el pesimismo extremo no es una ventaja para nadie. Sin embargo, algunos trabajos requieren una gran dosis de pesimismo. Existe considerable evidencia de que los pesimistas ven la realidad con mayor precisión

que los optimistas hacen. Cada éxito empresarial, cada éxito en la vida, para el caso, requiere la apreciación exacta de la realidad y la capacidad de soñar más allá de la realidad actual.

3. La tercera ventaja del optimismo para una organización es: aprender optimismo en el trabajo. Sólo dos grupos de personas que no necesitan aprender optimismo en la configuración de su trabajo: los que tuvieron la suerte de ser optimistas de

nacimiento y los que ocupan los puestos de trabajo de baja frustración. El resto de nosotros puede sacar provecho, algunos en gran medida, de aprender optimismo.

(Seligman, 2006)

2.4.1. Beneficios del optimismo.

Acerca del optimismo y sus beneficios, (Rebollo Vilorio, Sánchez Yáñez, & Caruana Vaño, 2010) refieren lo siguiente: “Sabemos que los optimistas están menos estresados en tiempos difíciles, y afrontan los problemas de forma más constructiva. Las personas optimistas ven el mundo como menos amenazante lo que repercute en una mejor salud general”.

Sobre el estilo de pensamiento optimista se ha dicho esto:

Los individuos con un estilo explicativo optimista son menos propensos a desarrollar problemas de salud física, depresión o tendencias suicidas cuando enfrentan eventos de la vida muy estresantes, en comparación con los individuos con un estilo explicativo pesimista. (Carr, 2004)

2.5. Hipnosis.

Se ha definido a la hipnosis como:

Un foco concentrado de atención que nos guía a un estado especial de conciencia, en el cual pueden evocarse en forma involuntaria experiencias previamente aprendidas. Este estado se caracteriza por un incremento en la sugestionabilidad y la capacidad de modificación de la percepción, memoria y del funcionamiento del sistema nervioso autónomo (Téllez, 2007).

En su obra -Trancework an Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis Yapko (2003) divide los modelos de hipnosis existentes en dos grandes categorías:

1. *Intrapersonales* modelos que enfatizan los rasgos subjetivos y los estados de la persona hipnotizada como base de la hipnosis;
2. *Interpersonales* que hacen hincapié en los aspectos sociales y relacionales de interacción hipnótica.

2.5.1. Hipnoterapia.

Téllez (2007) citando a Rhue & Lynn (1996) comparte que la hipnoterapia, también conocida como hipnosis clínica, es cualquier tipo de intervención psicoterapéutica que puede ser de orientación cognitivo-conductual, psicoanalítica, ericksoniana, etc., que se realiza usando la hipnosis como contexto.

La hipnoterapia se compone de varias etapas básicas, las cuales son relativamente necesarias para llevar a cabo una estrategia de intervención clínica con la hipnosis. Estas etapas son el establecimiento del rapport, la inducción hipnótica, la profundización del trance, la intervención terapéutica, las sugerencias posthipnóticas y la salida del estado hipnótico (Téllez, 2007).

2.5.3. Hipnosis Ericksoniana.

La hipnosis ericksoniana es llamada así en honor al Dr. Milton H. Erickson, reconocido investigador y clínico, quien en 1957 fue fundador y primer presidente de la

Sociedad Estadounidense de Hipnosis Clínica, contribuyendo a impulsar una mayor investigación y divulgación de las investigaciones científicas sobre la hipnosis (Téllez, 2007).

Se ha descrito el aporte de Erickson a la hipnosis de la siguiente manera:

La más extraordinaria contribución de Milton Erickson al campo de la hipnosis fue el desarrollo de técnicas indirectas, permisivas. En sus prácticas psiquiátricas de 1920 a 1940, él hizo uso de la hipnosis, empleando al principio un enfoque clásico directo y autoritario. Erickson tenía una agudeza sensorial extraordinariamente afilada, que desarrolló aún más con la práctica. Con los años, combinó su capacidad de detectar las más mínimas señales físicas con su orientación intuitiva y habilidades narrativas, cambiando gradualmente a un enfoque mucho más indirecto. (James, Schober, & Flores, 2000)

James et al (2000), destacan el empleo de la utilización por parte de Erickson como se describe a continuación:

Un importante elemento en la hipnoterapia moderna es la utilización. Cuando empiezas a practicar hipnosis, puedes obtener excelentes resultados en el proceso de inducir y profundizar el trance utilizando cada cosa que suceda en la sesión. Erickson fue un maestro de la utilización. Él podía usar cualquier cosa que ocurriera en trance. Se puede utilizar cualquier cosa que pase en el contexto del trance del cliente. Eso es utilización.

De lo anterior podemos sintetizar que el recurso de la utilización –tan empleado por Erickson-, flexibiliza las operaciones del hipnotizador, pues convierte cualquier estímulo presente en el proceso hipnótico, en una posible herramienta para facilitar que el paciente acceda al estado deseado.

2.5.4. Inducción Hipnótica.

La inducción a la hipnosis consiste en una serie innumerable de técnicas que se ha desarrollado y utilizado con el fin de lograr una focalización de la atención hacia un acontecimiento u objeto, ya sea interno o externo, y finalmente producir un estado especial de conciencia (Téllez, 2007).

La inducción tiene varios propósitos:

1. Proporciona un estímulo concreto para que el cliente centre la atención, sirviendo de puente entre el “estado despierto normal” y el hipnótico (Spiegel & Spiegel, 1978, citados por Yapko, 1999)
2. Ocupa la mente consciente y al hacerlo la disocia a medida que amplifica las capacidades asociativas de la mente inconsciente. El grado de la disociación obtenido es la medida general de la profundidad de la experiencia (Watzlawick, 1978; Zeig, 1980, citados por Yapko, 1999)
3. Permite la construcción de un grupo de respuestas, un patrón característico para responder a la guía del clínico (Erickson y Rossi, 1979, citados por Yapko, 1999).

2.5.5. Sugestiones en hipnosis.

Las sugestiones se emplean durante todo el proceso de hipnosis, desde el rapport,

hasta la salida del trance.

Yeates (2002) explica los elementos a tomar en cuenta a la hora de formular las sugerencias. A continuación se muestran los más importantes.

Las sugerencias pueden considerarse como directivas que se dan a sujetos dispuestos a cooperar. Por eso, conviene que la sugestión se dé de manera que:

1. Sobrepase el filtro crítico de la mente consciente del sujeto.
2. Se estructure de manera que sea claramente comprendida.
3. Su contenido lleve al sujeto inequívocamente al objetivo deseado.

Yapko (1999) distingue las sugerencias hipnóticas por su estructura y estilos, como se presenta en las siguientes descripciones:

- Sugerencias positivas: proporcionan apoyo y ánimo y están expresadas de manera que dan al cliente la idea de que puede experimentar o conseguir algo deseable.
- Sugerencias directas: las sugerencias directas son aquellas que tratan o bien con el problema que se tiene entre manos o bien con la respuesta específica deseada de manera abierta y clara.
- Sugerencias indirectas: las sugerencias indirectas están relacionadas con el problema tratado o con la respuesta específica deseada de manera encubierta y, por lo tanto, no intrusiva.
- Sugerencias de contenido: contienen detalles específicos que describen

sentimientos, recuerdos, pensamientos o fantasías que experimenta el cliente mientras está hipnotizado.

- Sugestiones sobre el proceso: se caracterizan por su escasez de detalles, dejando al cliente libertad para prestar atención a aquellos que el mismo ha asociado a la experiencia sugerida.
- Sugestiones negativas: con las sugestiones negativas se puede obtener una respuesta sugiriendo a la persona que no responda de la forma deseada.
- Sugestiones posthipnóticas: las sugestiones posthipnóticas son un tipo especial de sugestiones cuyo objetivo es hacer que una experiencia que la persona tenga en hipnosis, pueda evocarse posteriormente durante el estado de vigilia. Son indispensables para que haya una transferencia de los logros del trance a la vigilia.

De acuerdo con Yapko (1999), sin sugestiones posthipnóticas, es probable que el aprendizaje adquirido durante la sesión quede limitado al estado hipnótico en sí.

2.5.6. Beneficios de la hipnosis en la salud.

Diversos estudios permiten afirmar que la hipnosis incrementa la eficacia de intervenciones médicas y psicológicas para el tratamiento de la salud.

En su estudio sobre la eficacia empírica de la hipnosis, Mendoza & Capafons (2009), revelan que “En general, y según la investigación revisada, cuando se utiliza la

hipnosis como un coadyuvante a otras intervenciones médico psicológicas, incrementa la eficacia y/o eficiencia de tales intervenciones.”

En la mencionada publicación, Mendoza & Capafons Bonet (2009) reseñan que realizaron un análisis cuidadoso de la eficacia de diversas investigaciones sobre los resultados de la hipnosis en diferentes padecimientos físicos y psicológicos, de los cuales destacaremos los siguientes:

Ansiedad, en su estudio, Schoenberger, Kirsch, Gearan, Montgomery y Parstynak (1997) compararon una intervención cognitivo-comportamental, que incluía reestructuración cognitiva y exposición in vivo para la ansiedad de hablar en público, con un tratamiento igual en el que la relajación fue sustituida por una inducción hipnótica y sugerencias. Los dos tratamientos resultaron en una disminución de la ansiedad; sin embargo, en medidas conductuales y subjetivas durante el discurso, sólo el grupo de hipnosis difería de la condición de no-tratamiento.

2.5.7. Hipnoterapia de Grupo.

La hipnoterapia ericksoniana de grupo comparte las ventajas observadas en las diversas modalidades de psicoterapia grupal, en comparación con las modalidades individuales de psicoterapia, como son su menor costo económico, la posibilidad de llegar a un mayor número de personas, el impacto positivo de los testimonios personales compartidos con el resto de los compañeros del grupo.

Abia Guerrero & Núñez Ortiz (2012) aportan datos muy interesantes en su

investigación, realizada por un grupo de alumnos de entrenamiento de hipnosis, los cuales aplicaron hipnoterapia ericksoniana estratégica grupal, teniendo resultados terapéuticos positivos, por ejemplo "Al inicio de la hipnoterapia los 48 pacientes presentaron en promedio un índice de 9.04 de ansiedad, lo que significa que al inicio de la terapia tenían probable ansiedad; Se registró una disminución en la escala de ansiedad al final de la hipnoterapia, siendo de un promedio de 5.33".

Estos ejemplos dan cuenta de los beneficios que tiene el empleo de la hipnosis ericksoniana de grupo en tratamientos para favorecer la salud física y mental de las personas y por ende de los trabajadores.

Tabla 1. Resultados de la investigación			
Indicador	Valor inicial	Valor final	Porcentaje de cambio
Índice de ansiedad	9.04	5.33	40.82%
Índice de estrés	8.50	4.50	47.06%
Índice de depresión	7.50	3.50	53.33%
Índice de satisfacción	6.50	7.50	15.38%

4.4 Conclusiones

En esta investigación se han obtenido resultados positivos que demuestran que la hipnosis ericksoniana de grupo es una herramienta efectiva para el tratamiento de la ansiedad, el estrés, la depresión y la falta de satisfacción en el trabajo. Los resultados obtenidos indican que la hipnosis ericksoniana de grupo puede ser utilizada como una herramienta efectiva para el tratamiento de la ansiedad, el estrés, la depresión y la falta de satisfacción en el trabajo. Los resultados obtenidos indican que la hipnosis ericksoniana de grupo puede ser utilizada como una herramienta efectiva para el tratamiento de la ansiedad, el estrés, la depresión y la falta de satisfacción en el trabajo.

CAPÍTULO 3. MÉTODO.

3.1. Diseño: Cuasi experimental – Modalidad ABA.

3.2. Definición de variables. (Ver Tabla 1)

Tabla 1	Definición de Variables
	Variable dependiente: Estrés, autoestima y optimismo
	Variable independiente: Programa de hipnosis ericksoniana
	Variables extrañas: Hambre, sed, sueño, etc.

3.3. Sujetos.

Para el estudio se contó con la participación de las organizaciones de corte de servicios de venta automotriz y servicios educativos a nivel secretaria. Ambas ubicadas en el municipio de Monterrey, Nuevo León.

A continuación se detalla la selección de la muestra:

Tabla 2	Selección de la muestra		
Cantidad:	Giro/Organizacional:	Edades:	Género:
25	Call Center G.A.M.: 10	Oscila entre 20 y 45 años	Masculino: 4 Femenino: 6
	Servicios Educativos: 15	Oscila entre 29 y 73 años	Masculino: 4 Femenino: 11

3.4. Escenario.

Se llevó a cabo en dos escenarios; ambos son de tipo artificial, con dimensiones de 4 m. por 6 m. para el Call Center Automotriz y 6 m. por 15 m. para la institución de administración de servicios educativos, además cuenta con ventilación natural y artificial, así como equipo de proyección y reproducción de sonido, (Ver anexos 7 y 8).

3.5. Instrumentos.

Se utilizaron las siguientes pruebas psicológicas:

- PSS Escala de Estrés Autopercebido Versión en español.

La cual cuenta con 14 reactivos bajo las alternativas:

Nunca, Casi nunca, De vez en cuando, A menudo, Muy a menudo.

(Ver Anexo 1).

- Escala de Autoestima de Rosenberg.

La cual cuenta con 10 reactivos con opciones de:

Muy de acuerdo, De acuerdo, En desacuerdo, Muy en desacuerdo.

(Ver Anexo 2).

- Escala de LOT-R de Optimismo.

La cual cuenta con 10 reactivos con opciones de:

Estoy completamente de acuerdo, Estoy parcialmente de acuerdo, Indeciso,

Estoy parcialmente en desacuerdo, Estoy completamente en desacuerdo.

(Ver Anexo 3)

- Pregunta escala analógica de autoevaluación del nivel de relajación personal.

3.6. Procedimiento.

Como primer paso, se acudió a las dos organizaciones para pedir la autorización para realizar el estudio.

Una vez conseguida la autorización con los jefes, se procedió a conformar los grupos de intervención, cuyo personal fue seleccionado por los jefes anteriormente mencionados.

Ya conformados los grupos, se procedió a ejecutar el programa y

cronograma de actividades para la realización del estudio de la siguiente forma:

- Presentación de instructores.
- Clarificación de objetivos.
- Etapa A. Denominada pre-test. Se aplicaron las escalas PSS de estrés autopercebido, de Rosenberg de autoestima y LOT-R de Optimismo.
- Etapa B. Denominada intervención.

Se realizó una dinámica de presentación, para obtener el nombre de los participantes y un perfil básico de su rol dentro de la organización.

- Cada participante indicó su nivel de relajación en la escala del 1 al 10, el cual fue registrado.
- Se expuso teoría básica sobre el estrés.
- Se aplicó la primer técnica de hipnosis ericksoniana de grupo, «Trance para la Reducción del Estrés» de Eleanor S. Field (Ver Anexo 4).
- El grupo compartió su experiencia y se les pidió por segunda vez que indicaran su nivel de relajación del 1 al 10, registrando el dato de cada uno de los participantes.
- Se hizo una pausa por quince minutos, en la cual se les ofreció un refrigerio.
- Se presentó teoría básica sobre la hipnosis ericksoniana.
- Se aplicó la segunda técnica de hipnosis ericksoniana de grupo, «Técnica Abstracta del Reforzamiento del Ego», de B. J. Gorman (Ver Anexo 5).
- El grupo compartió la experiencia obtenida de la segunda técnica y se les pidió por tercera vez que indicaran su nivel de relajación del 1 al 10.
- Se realizó la tercera y última técnica de hipnosis ericksoniana de grupo, «Autoestima», de Moshe S. Torem, (Ver Anexo 6).

- El grupo compartió lo experimentado durante esta tercera técnica y se les pidió por cuarta ocasión que señalaran su nivel de relajación personal del 1 al 10.

- Etapa – denominada post-test. Se aplicaron nuevamente las escalas PSS de estrés auto percibido, de Rosenberg de autoestima, LOT-R de Optimismo, dándose el cierre del programa de hipnosis ericksoniana.

4.1. Resultados de Optimismo.

En relación al optimismo, se portado el comparar ambos grupos, se se muestran diferencias estadísticas entre los grupos. Sin embargo respecto a cada grupo se debe decir, y después de la intervención se encuentran en los parámetros con respecto a la escala, lo que nos hace concluir que la intervención si presenta un efecto en el grupo, en relación a la variable optimismo. (Ver tabla 11)

Características de la muestra		Escala	N	Pre-test	Post-test	Sign. (p < 0.05)
E. control	Optimismo	Antes	10	1.1875	1.1875	0.1134
		Después	10	2.1125	1.8875	0.0005
E. Experiencia	Optimismo	Antes	10	1.2500	2.1375	0.0001
		Después	10	2.1125	2.2500	0.0001

4.2. Resultados de Autoestima.

En relación a la autoestima, se portado el comparar ambos grupos, se se muestran

CAPÍTULO 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

La muestra del presente estudio consta de un total de 25 personas, el primer grupo está conformado por 10 integrantes de la empresa Grupo Autofin Monterrey, con un promedio de edad de 25.85 años con un mínimo de 20 años y un máximo de 45 años de edad, de los cuales 60% son mujeres y 40% hombres. El segundo grupo está conformado por 15 integrantes de la Secretaría de Educación, dependencia del Gobierno del Estado de Nuevo León-, con un promedio de 49.20 años de edad, con un mínimo de 29 años y un máximo de 73 años de edad, son 73.33% mujeres y 26.66% hombres.

4.1. Resultados de Optimismo.

En relación al optimismo reportado al comparar ambos grupos, no se muestran diferencias significativas entre sus medias. Sin embargo respecto a cada grupo medido antes y después si se observa un incremento en sus puntajes con respecto a la media, lo que nos hace concluir que la intervención si presentó un efecto en el grupo, en relación a la variable optimismo, (Ver tabla 3).

Tabla 3 Estadísticos de Grupo – Optimismo						
Call Center G.A.M. y S. de Educación			Pre-Post	N	Media	Desviación Estándar
						Error típico de la media
C. Center G.A.M.	Optimismo	Antes		10	11.1000	2.88483
		Después		10	12.3000	2.54078
S. Educación	Optimismo	Antes		15	12.4000	2.13140
		Después		15	13.1333	2.29492

4.2. Resultados de Autoestima.

En relación a la autoestima, reportada al comparar ambos grupos, no se muestran

diferencias significativas entre sus medias. Respecto a cada grupo medido antes y después si se observan diferencias significativas, debido a que hay un incremento en sus puntajes con respecto a la media. Asimismo, donde se aprecian mejores diferencias es en el grupo de Secretaría de Educación, (Ver tabla 4).

Tabla 4 Estadísticos de Grupo – Autoestima							
Call Center G.A.M. y S. de Educación			Pre-Post	N	Media	Desviación Estándar	Error típico de la media
C. Center G.A.M.	Autoestima	Antes	10	25.0000	1.82574	.57735	
		Después	10	27.7000	2.00278	.63333	
S. Educación	Autoestima	Antes	15	25.8667	1.80739	.46667	
		Después	15	29.4000	2.06328	.53274	

4.3. Resultados de Estrés.

En relación al estrés reportado, al comparar ambos grupos, no se muestran diferencias significativas entre sus medias. Asimismo en relación a cada grupo individual medido antes y después no se encuentran diferencias significativas, (Ver tabla 5).

Tabla 5 Estadísticos de Grupo – Estrés							
Call Center G.A.M. y S. de Educación			Pre-Post	N	Media	Desviación Estándar	Error típico de la media
C. Center G.A.M.	Estrés	Antes		10	32.9000	4.43346	1.40198
		Después		10	31.7000	3.26769	1.03333
S. Educación	Estrés	Antes		15	31.7333	5.24359	1.35389
		Después		15	32.2000	3.38484	.87396

4.3. Resultados de Escala de Relajación.

Resultados de Escala de Relajación en Call Center de Grupo Autofin Monterrey.

Los resultados de la escala reportan lo siguiente: durante la línea base el grupo obtuvo una puntuación de 6.2, posterior a la primera técnica el grupo obtuvo una

puntuación de 8.2, así mismo la segunda con 8.9 y la tercera con 9.6, lo que implica un incremento paulatino de su nivel de relajación al finalizar la intervención, (Ver Figura 1).

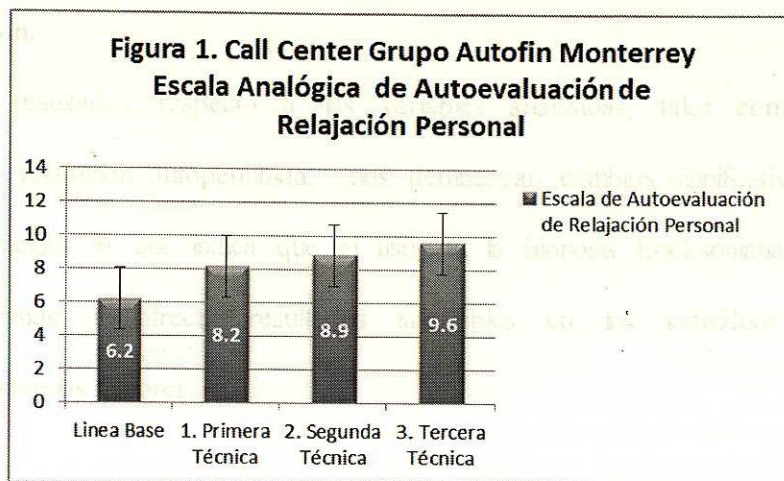


Figura 1. Curso Grupo Autofin Monterrey.
 Promedios Escala de Autoevaluación de Relajación Personal.

Resultados de Escala de Relajación en Secretaría de Educación.

Los resultados de este estudio muestran que: durante la línea base el grupo obtuvo una puntuación de 6.5, posterior a la primera técnica el grupo puntuó en 8.4, así mismo la segunda con 8.6 y la tercera con 9.5, lo que implica un incremento significativo del nivel de relajación reportado al finalizar la intervención, (Ver Figura 2).

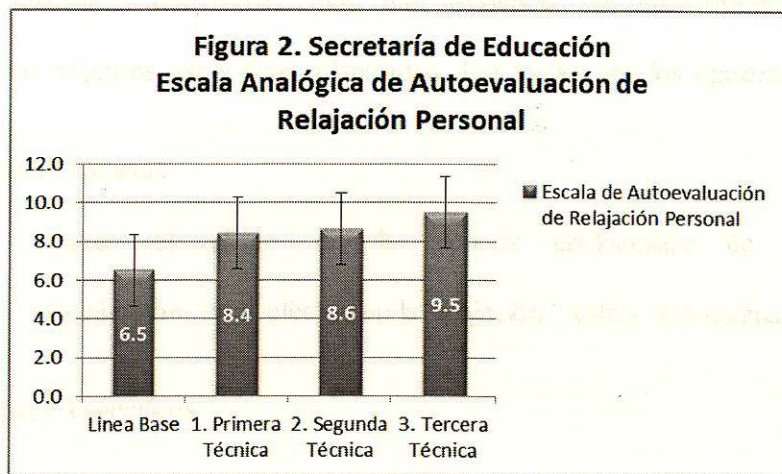


Figura 2. Curso Secretaría de Educación.
Promedios Escala de Autoevaluación de Relajación Personal.
Autofin Monterrey

4.4. Discusión.

Los resultados respecto a las variables analizadas, tales como: optimismo, autoestima y relajación autopercebida, nos demuestran cambios significativos posteriores a la intervención, lo que indica que el uso de la hipnosis Ericksoniana en ambientes laborales, tiende a ofrecer resultados favorables en los individuos que se ha intervenido en esos factores.

A diferencia de los resultados mencionados en el apartado anterior, la variable estrés, no reporta diferencias significativas posteriores a la intervención, tomando el criterio antes- después.

Pregunta: *¿La Hipnosis Ericksoniana puede incrementar el nivel de autestima, optimismo y relajación en las organizaciones Grupo Autofin Monterrey y Secretaría de Educación?*

Los resultados del estudio nos dan evidencia del cumplimiento del objetivo general y de los objetivos específicos planteados. Los cuales son los siguientes:

Objetivo General:

- Evaluar el efecto de la hipnosis ericksoniana de grupo en la organización y sus efectos en la relajación, estrés, autoestima y optimismo.

Objetivos específicos:

- significativ
- Identificar los índices de estrés laboral en los trabajadores de Grupo Autofin Monterrey.
 - Identificar los índices de estrés laboral en los trabajadores de la Secretaría de Educación - Nuevo León.
 - Conocer los índices de autoestima en los trabajadores de Grupo Autofin Monterrey.
 - Conocer los índices de autoestima en los trabajadores de la Secretaría de Educación - Nuevo León.
 - Conocer los índices de optimismo en los trabajadores de Grupo Autofin Monterrey.
 - Conocer los índices de optimismo en los trabajadores de la Secretaría de Educación - Nuevo León.
 - Conocer si existen diferencias en los índices de relajación, estrés, autoestima y optimismo en los trabajadores del Grupo Autofin Monterrey.
 - Conocer si existen diferencias en los índices de relajación, estrés, autoestima y optimismo en los trabajadores de la Secretaría de Educación - Nuevo León.

A continuación en relación a lo expresado en la pregunta del estudio, se contrastarán las hipótesis del mismo.

Hipótesis:

Hipótesis 1: La hipnosis Ericksoniana de grupo incrementa el nivel de relajación.

Se confirma la hipótesis, pues los resultados nos dan evidencia de un incremento

significativo del nivel de relajación comparado.

Se confirma la hipótesis, pues los resultados nos dan evidencia de un incremento significativo del nivel de autoestima comparado.

Hipótesis 3. La hipersensibilidad de grupo contribuye a aumentar el optimismo.

Se confirma la hipótesis, pues los resultados nos dan evidencia de un incremento significativo del nivel de optimismo comparado.

Hipótesis 4. La hipersensibilidad de grupo contribuye a disminuir el estrés.

Se confirma la hipótesis, pues los resultados nos dan evidencia de una disminución significativa del nivel de estrés comparado.

Hipótesis 2: La hipnosis Ericksoniana de grupo contribuye a aumentar la autoestima. *Se confirma la hipótesis*, pues los resultados nos dan evidencia de un incremento significativo del nivel de autoestima comparado.

Hipótesis 3: La hipnosis Ericksoniana de grupo contribuye a aumentar el optimismo. *Se confirma la hipótesis*, pues los resultados nos dan evidencia de un incremento significativo del nivel de optimismo comparado.

Hipótesis 4: La hipnosis Ericksoniana de grupo contribuye a disminuir el estrés. *No se confirma la hipótesis*, pues los resultados no arrojan evidencia de una disminución respecto a esta variable.

CAPÍTULO 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

5.1. Conclusiones.

Los resultados del presente estudio, en primera instancia nos permiten afirmar que las técnicas de hipnosis ericksoniana de grupo aplicadas son efectivas para el incremento de factores positivos, que favorecen el buen desempeño de las actividades laborales en las organizaciones, además de contribuir a la buena salud física y mental del personal de las mismas.

Son diversos los problemas que enfrentan los trabajadores, derivados de los altos niveles de estrés, baja autoestima y pesimismo que frecuentemente enfrenta el personal de las empresas, por lo que la implementación programas que atiendan estos factores, redundan en mejoras para la organización.

La elevación de la autoestima en los trabajadores contribuye a que las organizaciones tengan un personal que experimenta mayor seguridad, lo que impacta positivamente en una mejor toma de decisiones en los grupos de trabajo, comunicación asertiva, mayor satisfacción en la realización de tareas y apertura a liderazgos democráticos.

El incremento del optimismo en el personal, favorece la permanencia de los trabajadores dentro de la organización al fortalecer la identificación que estos tienen con la misma, aumenta la cohesión del personal al centrarse en el logro de metas. El optimismo, potencia la resolución de problemas y desarrolla la creatividad del personal,

generando la certeza de que las dificultades pueden superarse. Los niveles de optimismo también pueden tomarse como un criterio dentro de los análisis y descripción de puestos, ya que existen posiciones que requieren la selección de personal con un estilo de pensamiento optimista.

Tomando en cuenta lo anterior, queda claro que el diseño e implementación de programas que controlen el estrés laboral, eleven la autoestima y optimismo del personal, pueden ser de gran beneficio para las organizaciones y recursos como la hipnosis ericksoniana de grupo pueden representar un medio relativamente económico para la mejora de estos factores.

En ese sentido, los resultados del estudio aquí presentado son estimulantes, pues sirven de aliento para ampliar la investigación sobre los usos potenciales de la hipnosis dentro de las organizaciones.

Esto debido a que estudios como el presente, abren la posibilidad de que en el futuro, los psicólogos laborales y organizacionales incluyan de una forma más intensa el empleo de herramientas derivadas del estudio científico de la hipnosis, en el desarrollo de las funciones que se desempeñan en las organizaciones, con la certeza de que cada trabajador y la empresa en su conjunto se verán beneficiadas.

5.2. Limitaciones del estudio.

La muestra es muy pequeña en ambos grupos, por lo que los resultados, son poco generalizables a otras poblaciones similares.

REFERENCIAS.

Debido a las condiciones de trabajo presentes en las organizaciones estudiadas, resultó imposible homogeneizar la muestra.

Las escalas de medición, aunque están validadas en población hispana, es probable que presenten falla o sesgo para obtener resultados mayormente fidedignos de la población local. Eso podría explicar porque la escala de estrés percibido no nos arrojara diferencia a favor, debido a la intervención que se realizó, ya que los resultados difieren con los encontrados en la escala de relajación.

5.3. Recomendaciones a futuro.

Entre las enseñanzas que nos deja esta investigación, nos queda la importancia de poder persuadir a las organizaciones para que faciliten un mayor acceso al personal, para tener una muestra más amplia y homogénea que ofrezca resultados más claros.

Recomendamos a las organizaciones que incluyan dentro de sus programas de capacitación, espacios para la debida atención de factores de estrés, autoestima y optimismo, por el impacto que tienen en el desempeño del personal dentro de las mismas.

Podrían explorarse alternativas para atender dichos factores mediante el coaching, mentoring e incluso con sesiones colectivas de hipnosis ericksoniana para modificar esquemas mentales negativos y fomentar el mejor control del estrés, y el desarrollo de la autoestima y el optimismo.

REFERENCIAS.

- Abia Guerrero, J., & Núñez Ortiz, R. (2012). *Revista Electrónica Estados Alternativos de Consciencia*. Obtenido de Instituto Milton H. Erickson de la Ciudad de México: <http://www.institutoerickson.com.mx/revistas/revista%20ESPA%202%201.pdf>
- Aguilar Kubli, E. (1993). *Domina la Autoestima*. México: Arbol Editorial, S.A. De C.V. p. 7
- Avia Aranda, M. D., & Vázquez Valverde, C. (1998). *Optimismo Inteligente: Psicología de las Emociones Positivas*. Madrid: Alianza Editorial, S.A.
- Branden, N. (1992). *The Power of Self-Esteem*. Deerfield Beach, FL.: Health Communications, Inc. p. 77
- Branden, N. (2010). *Cómo Mejorar su Autoestima*. Madrid: Ediciones Paidós Ibérica. p. 15
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge. p. 105
- Cranwell-Ward, J., & Abbey, A. (2005). *Organizational Stress*. New York, N.Y.: Palgrave Macmillan 28-29.
- Gibson, J. L., Ivancevich, J. M., & Donnelly, J. H. (2001). *Las Organizaciones: Comportamiento, Estructura, Procesos*. Santiago: McGraw Hill Interamericana. p. 5
- Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Rosenblatt, A., Burling, J., Lyon, D., . . . Pintel, E. (3 de Diciembre de 1992). *Journal of Personality and Social Psychology*. (P. Eliot R. Smith, P. Jeffry A. Simpson, & P. Laura A. King, Edits.) Recuperado el Diciembre de 2012, de <http://psycnet.apa.org/journals/psp/63/6/913.pdf>
- Hawkins, P. J. (2006). *Hypnosis and Stress a Guide for Clinicians*. West Sussex: Whurr Publishers Limited.
- James, T., Schober, J., & Flores, L. (2000). *Hypnosis A Comprehensive Guide*. Carmarthen, UK: Crown House Publishing Ltd. 37, 38, 69
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, NY: Springer Publishing Company, Inc. p. 19
- Lemme, B. H. (2003). *Desarrollo en la Edad Adulta*. México, D.F.: Editorial Manual Moderno S.A. de C.V. p 257

- Martínez-Correa, A., Reyes del Paso, G. A., García-León, A., & González-Jareño, M. I. (16 de Mayo de 2006). *Revista Psicothema*. Recuperado el 2 de Noviembre de 2012, de <http://www.psicothema.com/pdf/3177.pdf>
- Mckay, M., & Fanning, P. (2000). *Self-Esteem Third Edition*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc. p. 231
- Mendoza, M. E., & Capafons Bonet, A. (2009). *Papeles del psicólogo*. Recuperado el 5 de Octubre de 2012, de revista del Colegio Oficial de Psicólogos: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1699.pdf>
- Ogden, J. (2004). *Health Psychology a Textbook*. Berkshire: Open University Press McGraw-Hill Education. p. 257
- Organización Internacional del Trabajo. (1998). *Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo - Gobierno de España*. (S. L. Saute, L. R. Murphy, J. J. Hurrell, & L. Levi, Edits.) Obtenido de <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/EnciclopediaOIT/tomo2/34.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2008). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 21 de Diciembre de 2012. p. 6 http://whqlibdoc.who.int/publications/2008/9789243591650_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2008). *Organización Mundial de la Salud. Sensibilizando Sobre el Estrés Laboral en los Países en Desarrollo*, 6. Recuperado el 21 de Diciembre de 2012, de http://whqlibdoc.who.int/publications/2008/9789243591650_spa.pdf
- Rebollo Vilorio, A., Sánchez Yáñez, M. S., & Caruana Vaño, A. (2010). *Biblioteca Virtual del CEFIRE*. Recuperado el 4 de Enero de 2013, de http://lavirtu.com/eniusimg/enius4/2010/11/adjuntos_fichero_695709_a48810d27731bb0b.pdf
- Rhue, J., & Lynn, S. (1996). *Handbook of Clinical Hypnosis*. (I. Kirsch, Ed.) Washington: American Psychological Association.
- Robbins, S., & Judge, T. (2013). *Organizational Behavior - Fifteenth Edition* (15 ed.). Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall. p. 5
- Seligman, M. E. (2006). *Learned Optimism How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books. 256-258
- Spiegel, H., & Spiegel, D. (1978). *Trance and Treatment: Clinical Uses of Hypnosis*. New York: Basic Books.

Téllez López, A. (2007). *Hipnosis Clínica Un Enfoque Ericksoniano* (Primera edición ed.). México D.F.: Editorial Trillas S.A. de C.V. 13, 14, 57

Yapko, M. (2003). *Trancework An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis*. New York: Brunner-Routledge. p. 53

Yapko, M. D. (1999). *Lo Esencial de la Hipnosis*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S.A. 93-123

Yeates, L. (2002). *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis*.

Recuperado el 14 de Septiembre de 2012, de The "More Test": A mechanism for increasing the efficiency of suggestion: <http://www.highbeam.com/doc/1P3-135290231.html>

	1	2	3	4
1. ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis?				
2. ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis?				
3. ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis?				
4. ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis?				
5. ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis?				
6. ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis?				
7. ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis?				
8. ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis?				
9. ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis?				
10. ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis?				
11. ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis?				
12. ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis?				
13. ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis?				
14. ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis?				
15. ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis?				
16. ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis?				
17. ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis?				
18. ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis?				
19. ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis?				
20. ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis? ¿Qué es la hipnosis?				

ANEXOS.

Anexo 1.

PSS Escala de Estrés Autopercibido

Adaptation of the PSS (14 items) for Mexico [in Spanish]

Marca con un X la opción que mejor se adecúe a tu situación actual, teniendo en cuenta <i>el último mes</i> . <i>Durante el último mes:</i>	Nunca	Casi nunca	De vez en	A menudo	Muy a menudo
	0	1	2	3	4
E1. ¿Con qué frecuencia has estado afectado/a por algo que ha ocurrido inesperadamente?					
E2. ¿Con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de tu vida?					
E3. ¿Con qué frecuencia te has sentido nervioso/a o estresado/a (lleno de tensión)?					
E4. ¿Con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?					
E5. ¿Con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?					
E6. ¿Con qué frecuencia has estado seguro/a sobre tu capacidad de manejar tus problemas personales?					
E7. ¿Con qué frecuencia has sentido que las cosas te van bien?					
E8. ¿Con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?					
E9. ¿Con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?					
E10. ¿Con qué frecuencia has sentido que tienes el control de todo?					
E11. ¿Con qué frecuencia has estado enfadado/a porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?					
E12. ¿Con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que no has terminado (pendientes de hacer)?					
E13. ¿Con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo (organizar)?					
E14. ¿Con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?					

Anexo 2.

Escala de Autoestima de Rosenberg

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de si misma.

Por favor, conteste marcando con una X las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

Anexo 3.

Escala LOT-R

Pensando en ti mismo, indica hasta qué punto estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones, marcando tu respuesta con una X. No hay respuestas correctas, ni incorrectas, solo nos interesa tu opinión honesta.

Usa la siguiente escala para responder a todas las afirmaciones:

1	2	3	4	5
Estoy completamente de acuerdo	Estoy parcialmente de acuerdo	Indeciso	Estoy parcialmente en desacuerdo	Estoy completamente en desacuerdo

Marca con una X la opción elegida en cada una de las afirmaciones:

	1	2	3	4	5
1. En momentos de inseguridad, suelo esperar lo mejor.					
2. Me resulta fácil relajarme.					
3. Si es probable que algo me salga mal, seguro que me sale mal.					
4. Siempre soy optimista respecto a mi futuro.					
5. Para mí es importante estar siempre ocupado(a).					
6. Me cuesta creer que las cosas vayan a mi favor					
7. Dificilmente me encuentro mal.					
8. Casi nunca cuento con que las cosas me vayan bien					
9. Estoy muy bien con mis amigos.					
10. En general, estoy convencido de que me ocurren más cosas buenas que malas.					

Anexo 4.

Primera técnica de hipnosis ericksoniana de grupo

«Trance para la Reducción del Estrés:

Una Aproximación Naturalista Ericksoniana»

Eleanor S. Field, Ph. D.

Escucha bien lo que te voy a decir. Me gustaría que te tomaras algunos minutos para estar cómodo y a gusto. A lo mejor tú deseas quitarte los zapatos, y lo puedes hacer. Yo realmente no sé qué es lo que tus ojos quieran hacer en este momento. Tal vez tú quieras fijar la vista en algún punto en la pared, tan sólo dejando que esto ocupe el centro de tu campo visual preguntándote que es lo que podría pasar después, quizá tú puedas sentirte más cómodo cerrando los ojos de una manera tranquila, de la manera que tú quieras. Lo que me gustaría es que te permitieras estar cómodo, y han habido muchas veces, muchos lugares, muchas situaciones donde te has sentido tan cómodo que nada más importaba, excepto esa comodidad, y tú puedes pensar en esas veces, esos lugares, en esas situaciones ahora, dejando que tu mente subconsciente represente una de esas situaciones donde te sentiste realmente cómodo física y mentalmente.

Y tú puedes, recordar, y volver a experimentar todas esas sensaciones de comodidad, los sonidos, las emociones que conllevan el estar extremadamente cómodo, y tú puedes recordar el momento en que por primera vez experimentaste, profunda relajación, cubriendo tu cuerpo, sintiendo que cada músculo de tu cuerpo se relaja, cada vez más y más relajado, y es muy probable que esa parte de tu cuerpo que necesitaba relajarse más, lo haga primero, sintiendo que cada nervio en esa parte del cuerpo, empieza a calmarse, a sentirse en paz, y tú puedes preguntarte a donde se dirigirá esa corriente de relajación, tu puedes experimentarla toda al mismo tiempo sintiendo como

fluye pacíficamente a través de tu cuerpo. Y pronto sentirás que no es necesario estar al tanto de esa relajación. Tú puedes simplemente formar parte de la relajación mientras ésta forma parte de ti.

Y será muy interesante para ti descubrir tú mismo que no necesitas escuchar mi voz, lo que tu mente consciente hace ahora no es importante, quizás tu mente consciente quiera dormirse por un momento, o irse tan lejos como desee, de la misma forma que lo hacías cuando estabas en la escuela sentado en el salón, mirando por la ventana dejando que tu mente viajara tan lejos como quisiera fuera del salón, viajando a algún lugar en el que te gustaría estar, y te das cuenta de que has perdido el hilo de lo que se ha estado diciendo, y eso no importa porque tu mente subconsciente ha estado captando todo lo que se ha dicho, y eso es lo que está haciendo ahora, y tu mente subconsciente está aquí conmigo y puede escucharme, y responder tomándose el tiempo necesario el tiempo necesario, de forma tranquila y cómoda.

Tu puedes disfrutar cualquier cosa que estés experimentando, y ahora tu puedes disfrutar cualquier sensación pesadez o ligereza calor o frío y permitir a estas sensaciones ser parte de tu relajación y comodidad. Tú puedes entrar tan profundamente como tú necesites en este momento, para cualquier cosa que tu mente subconsciente quiera hacer para ayudarte a disfrutar esta experiencia. Y tú podrías disfrutar esa experiencia de entrar, de deslizarte profundamente en un trance en el cual parece que tú ya estás, pura mente sin cuerpo, una mente flotando en el espacio y en el tiempo completamente libre capaz de moverse a cualquier lugar y a cualquier tiempo que quiera ir, muy bien.

Y me pregunto ¿qué es lo que tu mente subconsciente quiere explorar en este momento, ¿qué puertas quieres abrir?, quizá echar una mirada a través de los archivos de ese maravilloso sistema de procesamiento de datos que está en tu mente. Buscando a través de los archivos y examinando las cosas que, están en la forma que están, cosas que necesitan ser actualizadas, otras que necesitan ser borradas, que necesitan ser eliminadas y es muy reconfortante para ti descubrir que tú mismo, puedes realmente, dejar ir, lo que no necesitas- y tu mente subconsciente puede hacer eso tomándose el tiempo que necesite, y a su propio modo, y tú puedes continuar descansando aún más confortablemente. Sabiendo que puedes confiar en tu mente subconsciente para hacer las cosas que necesitan hacerse.

Tu puedes empezar a explorar tus capacidades, que nunca has sospechado que tenías, que han estado ahí siempre, y encontrar tú mismo un muy profundo sentido de quien y que eres, y que eres capaz de hacer todas esas cosas, quizá no estabas consciente de todo eso antes, pero tu mente subconsciente puede poner a disposición tuya todas esas capacidades cuando tú las necesitas.

Correcto, y tú puedes continuar divagando muy confortablemente donde tu estés en tiempo y espacio, tan sólo disfrutando de la tranquilidad de no tener que hacer nada en particular en este momento.

Y me pregunto si empiezas a notar algún cambio en la atmósfera a tu alrededor, probablemente volviéndose más luminosa, más transparente, dando vueltas a tu alrededor en todas direcciones, y esa atmósfera alrededor de ti parece estar radiando una tranquilidad que puedes experimentar, con cada uno de tus sentidos, una tranquilidad que

se mueve alrededor de ti y sobre todo tu cuerpo, suavemente, moviéndose en cada fibra de tu ser, hasta que puedas sentir totalmente esa tranquilidad, nada hay más importante para ti, excepto esa tranquilidad un profundo sentido de paz, suspensión ligera y puedes sentir que todas las presiones se disipan, nada en que pensar y absolutamente nada que hacer, excepto permitirte a ti mismo ser y a un nivel más profundo, experimentar la sensación de ser tú mismo quien tú eres, que eres capaz de hacer, dándote cada vez más cuenta de tus propios recursos internos y ahora tú puedes anticipar el gozo de disfrutar esos recursos y lo que tú puedes hacer, para hacer uso de ellos para ayudarte a ti mismo, y a otra gente también.

Y ahora, por unos minutos tú puedes permitirte a ti mismo relajarte aún más profundamente, conforme tu mente subconsciente continúa el importante trabajo que ha empezado para ti, trabajando para alcanzar un entendimiento más profundo, y en cualquier momento que tu mente subconsciente haya terminado con lo que necesita hacer en este momento encontrara alguna forma de hacértelo saber tomándose el tiempo que necesita a su propio paso, y únicamente cuando tú mente subconsciente esté lista para hacer eso tú podrás empezar a regresar tranquilamente fácilmente de cualquier lugar en el que hayas estado reorientándote por ti mismo a este tiempo, este lugar, dándote cuenta de la sensación de estar descansado, alerta, cómodo y con la profunda sensación, de haber logrado, algo de mucha importancia para ti, y tú mente subconsciente lo hará cuando estés listo para eso.

Anexo 5.

Segunda técnica de hipnosis ericksoniana de grupo «Técnica Abstracta del Reforzamiento del Ego»

B.J. Gorman, M.B., CH. B.

Ahora estás tan relajado que tu mente se ha vuelto muy receptiva. En este estado de relajación profunda la parte crítica de tu mente consciente también está muy relajada, así que puedes aceptar cualquier idea que tú desees aceptar para tu propio bien.

Porque deseo que permanezcas en este estado no crítico, no te voy a dar ninguna sugestión directa en referencia a ninguno de tus problemas en particular; sólo te voy a pedir que pienses en ciertas palabras y los significados y las asociaciones que tú le das. Quiero que pienses flojamente en estas palabras, que regreses a ellas una y otra vez en tu mente, que las examines, que les permitas hundirse profundamente en tu mente subconsciente ahí donde se fabrica la autoimagen y el autoconcepto.

La primer palabra que quiero que pienses desganadamente es salud, quiero que de ahora en adelante la unas a la palabra buena. ¿Qué puede significar buena salud? Puede significar un sentido de bienestar físico, con un corazón fuerte, pulmones, todos los órganos funcionando correctamente, los nervios, las glándulas y los sistemas de todo tu cuerpo, firme, músculos fuertes, huesos y articulaciones; buena salud, piel elástica en ausencia de cualquier exceso; una resistencia incrementada de todas las formas de infección o enfermedad y un incremento enorme en las medidas de control tanto del sistema nervioso central autónomo como en las glándulas hormonales, entre ellas, controlan todas las funciones y condiciones del cuerpo.

Buena salud significa no sólo la salud física, pero también una actitud de mente saludable, en la cual los nervios son más fuertes y estables, la mente en calma y clara,

más compuesta, más tranquila, más relajada, más confidente.

Puede significar un gran sentimiento de autoestima, un gran sentimiento de bienestar personal, seguridad, felicidad que no se ha sentido anteriormente.

Puede significar control completo de los pensamientos y emociones, con la habilidad de concentrarse mejor y utilizar los recursos de la memoria y el potencial intelectual de la mente subconsciente.

Puede significar la habilidad de dormir profunda y refrescadamente en la noche y despertar en la mañana sintiendo calma, relajación, confianza y ánimo, y sentirse listo para enfrentar os nuevos retos del día con una energía y entusiasmo ilimitados.

Las palabras buena salud pueden significar cualquier cosa de esta y más. Estas palabras tienen un poder tremendo. Quiero que les permitas llegar a lo profundo de tu mente subconsciente, donde se reproducen siempre los pensamientos dominantes.

La siguiente palabra que quiero que pienses es éxito. Puede significar una especie de reconocimiento, satisfacción y logro en el campo de vida que tú escogiste; una vida sexual satisfactoria y feliz, un círculo familiar amoroso, la habilidad de hacer nuevos amigos, de mezclarse socialmente de manera fácil, o la confianza y habilidad de hablar bien en público.

Puede significar la habilidad de proponerse y alcanzar metas realistas en la vida, metas valiosas y progresivas, y la motivación y determinación de alcanzar estas metas. Puede significar la confianza de liberarte de tus inhibiciones, de ser espontáneo, de expresar tus sentimientos sin miedo o dudas.

El éxito puede significar bienestar en términos económicos y lo que el dinero puede comprar, o seguridad para ti y tu familia. También puede mostrarse en la actitud mental que te da felicidad interna a pesar de las posesiones materiales o de las circunstancias.

Puede significar la habilidad de sobreponerse a un problema en particular. Lo que sea que la palabra éxito signifique para ti. Quiero que uses esta palabra como un estímulo emocional para producir en ti todos los sentimientos que van con el éxito.

Finalmente quiero que pienses desganadamente en la palabra motivación. ¿Qué puede significar? Puede significar deseo, determinación y una fuerza para alcanzar cierto objetivo. Puede significar un fortalecimiento gradual pero progresivo de un propósito para la vida, destruir los viejos patrones de hábito, escuchar nueva música en vez de vieja, dejar de ser una marioneta de uno mismo y convertirse un creador de un nuevo, feliz, saludable y exitoso guión del juego de la vida.

Puede significar la construcción gradual pero progresiva de un propósito cada vez más fuerte de dejar de estresarme hasta que el propósito es tan grande y es más fuerte que el deseo de estresarme, y por lo tanto no hay dificultad o incomodidad en dejar de estresarme.

Todos hemos estado condicionados desde el nacimiento a asociar palabras con sentimientos. Las palabras son por lo tanto las herramientas que vamos a utilizar para producir los sentimientos que queramos. Y estas palabras son, buena salud, éxito y motivación.

Anexo 6.

Tercera técnica de hipnosis ericksoniana de grupo

«Autoestima»

Moshe S. Torem, N.D.

Con cada exhalación, esta calma se hace más y más fuerte, esparciéndose desde tu cabeza hasta los dedos de tus pies, desde arriba hasta abajo, adentro y afuera, entrando a un océano de calma. Un océano de calma, muy bien. Y mientras eso continúa, paz y serenidad te están invadiendo, adentro y afuera, poniendo tu mente y cuerpo en sincronía. Creando un estado interno especial de armonía y paz, y serenidad. Eso es, muy bien. Mientras continúas sentado y escuchándome, está el centro de tu mente inconsciente que es lógico y racional, calmado y relajado, sabio e inteligente, el que quiere que mejores y como una persona integral. Muy bien, muy inteligente y conocedora. De hecho, conoce tanto, que tu mente consciente ni siquiera sabe cuánto conoce tu mente inconsciente.

Este centro en tu mente inconsciente siempre ha estado contigo, desde que eras un niño chiquito. Te ha ayudado a sobrevivir situaciones difíciles en el pasado, y te continuará ayudando en el futuro. La gente se refiere a este centro en tu inconsciente como el guía interno o el consejero interno. Algunos se refieren a él como el superyo, y otros como el ángel guardián. Pero sin importar el nombre o cómo lo llames, tiene esta función especial de guiarte, de continuar tu propio camino de actualización, tu propio camino de aprender la diferencia entre pasado y presente. Esto te permite recordar lo que necesitas recordar del pasado. Y una vez que hayas recordado, de hecho, que has sido un superviviente ingenioso más que una víctima de circunstancias infortunadas. Eso es, y ahora puedes dejar ir esos recuerdos. Tú sabes que tienes recuerdos del pasado, tú sabes que tú no eres esos recuerdos. Eso es. Puedes ser libre del pasado y vivir mejor el presente, más adaptado, lidiando más eficientemente con las tareas diarias, sabiendo que

cada día, de muchas maneras, continuas mejorando y mejorando, para ver las cosas más claramente, sabiendo que estás avanzando. Volviéndote más fuerte, más inteligente, mejorando tu entendimiento de la vida y el propósito de vivirla en tu rol especial de familia y sociedad.

Continúas alcanzando éxitos, pero al mismo tiempo adquieres un balance especial entre tu carrera, tu vida, tus amigos y tu familia. Adquieres un balance especial entre el tiempo y la energía que inviertes alcanzando tus metas, y el tiempo y la energía que inviertes en proteger y mejorar tus relaciones con otras personas. Haciendo esto, aprendes a aceptarte a ti mismo como tú eres, respetar tu pensamiento, tus sentimientos, tus emociones y desarrollar un sentido de orgullo y auto-valía. Te conviertes más auténtico y desarrollas mayor coraje para expresar asertivamente tus necesidades de una forma adaptada, mientras te relacionas con otras personas en la escuela y en tu familia. Desarrollas un nuevo sentido de balance y moderación entre una vida de estructura y compromiso, y una vida de juego y espontaneidad. Mientras te mueves hacia delante, aprendes a aceptarte a ti mismo fácilmente, a verte de una forma positiva desarrollando mayor confianza, tus talentos, tus cualidades, tus habilidades y tus actitudes.

Tienes la capacidad de visualizarte a ti mismo en el futuro, viviendo tus propios sueños con un sentido de alegría y éxito. Ahora, todas las cosas que he dicho, no tienes que recordarlas completamente si no quieres, o no necesitas recordarlas, pero tu mente inconsciente y su centro continuarán guiándote como un guía interno, aun cuando estés durmiendo en la noche. Esto continuará cada momento de cada hora del día y de la noche, cada día y noche de la semana, cada semana del mes, cada mes del año, cada año por el resto de tu vida.

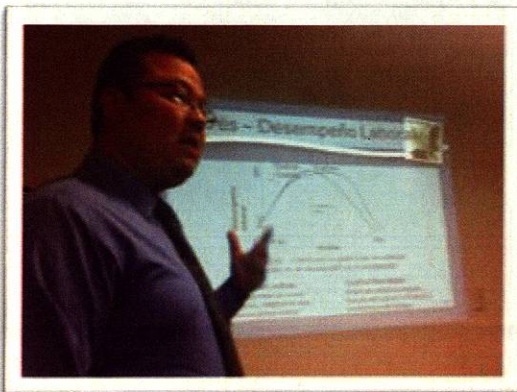
Y mientras te mueves hacia delante, empiezas a darte cuenta que la vida es un viaje, y que la meta de vivir no es viajar hacia un destino específico, pero el viaje en sí mismo se convierte tu destino, y la calidad, gracia y forma en que viajes, en este viaje que llamamos vida, es en sí misma la meta de vivir, y al hacer esto, estás escribiendo el libro de tu propio viaje.

Ahora toma una respiración profunda, respira profundamente otra vez. Deja que el aire salga lentamente, muy bien, y quiero que sepas que tienes la capacidad de usar esta técnica específica en auto-hipnosis, cada vez que tú quieras. Al hacer eso, reforzarás una y otra vez esta técnica específica, reforzando tu ego y tu ser como persona integral. Y ahora despacio contaré contigo del tres al uno y cuando llegue al uno, tus ojos se abrirán y se enfocarán, Estarás completamente alerta, despierto y orientado, sabiendo exactamente dónde estás y qué necesitas. Sabrás lo que quieres hacer después de la sesión para funcionar adaptativamente en las tareas de tu vida diaria, sabiendo que tienes la capacidad para hacer esto otra vez por ti mismo mientras sales de este ejercicio de hipnosis. Tres, dos uno.

Anexo 7.

Fotografías.

Imágenes de la aplicación del Programa de Hipnosis Ericksoniana en el Call Center de Grupo Autofin Monterrey.



Anexo 8.

Fotografías.

Imágenes de la aplicación del programa de hipnosis ericksoniana de grupo en la Secretaría de Educación Nuevo León.



